

Профилактика стресса. Управление стрессом

Для профилактики стрессовых ситуаций предлагаю следующие способы:

1. Действия самих сотрудников: создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывать работу с неприятными проблемами, "не откусывать больше, чем можно съесть", и др.
2. Мероприятия работодателя для сотрудников: выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.
3. Меры по совершенствованию управления организацией (создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте): исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда и др.

Рекомендации

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника).
2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за "ничегонеделанием".
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

Снижение мышечного напряжения

Расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения для кистей рук и мышц лица (*маски релаксации*). Надо отметить, что такие упражнения не отнимают много времени и, как правило, нравятся педагогам, поэтому мы рекомендуем освоить некоторые из них в течение тренинга.

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе. Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

- вдох - медленное напряжение мышц;
- небольшая задержка дыхания - максимальный уровень напряжения;
- выдох - расслабление мышцы или группы мышц.

Маски релаксации для мышц лица.

1. *Маска удивления.* И.П: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.
2. *Маска гнева.* И.П: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.
3. *Маска поцелуя.* И.П: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.
4. *Маска смеха.* И.П: стоя или сидя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой.
И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта - маска смеха, с выдохом - расслабить напряженные мышцы.
5. *Маска недовольства.* И.П.: стоя, сидя, лежа. С вдохом - энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта - с выдохом - расслабить мышцы лица.

Упражнение для круговых мышц глаз.

- И.П: голова на подушке или на спинке кресла. Сидя или лежа, с медленным вдохом мягко опускать веки, постепенно наращивать напряжение главным образом за счет круговых движений глаз. Прикрыв веками глаза, начать их жмурить как можно сильнее. После максимального зажмуривания - секундная задержка дыхания, после чего со свободным выдохом опустить веки.
- И. П: сидя или стоя. Приложить язык к корням верхних зубов (в положении звука "т", "д"). Постепенно, одновременно со вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем краткая задержка дыхания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.

Каждое упражнение выполняется по несколько раз.

Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию желательна учитывать следующие рекомендации:

1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.
2. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: "Я не стану волноваться сегодня. Я буду

волноваться по этому поводу завтра".

3. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
4. Даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе маленький праздник, и душевная разрядка наверняка наступит.
5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку победить стресс трудно!
6. Алкоголь - не лучший способ расслабиться. Он лишь на время помогает избавиться от мрачных мыслей (Съедин С. И., 2002).

Кроме того, каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Наверное, стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое "лекарство". Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.

По книге Мониной Г. Б., Лютовой-Робертс Е. К. «Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители)»